



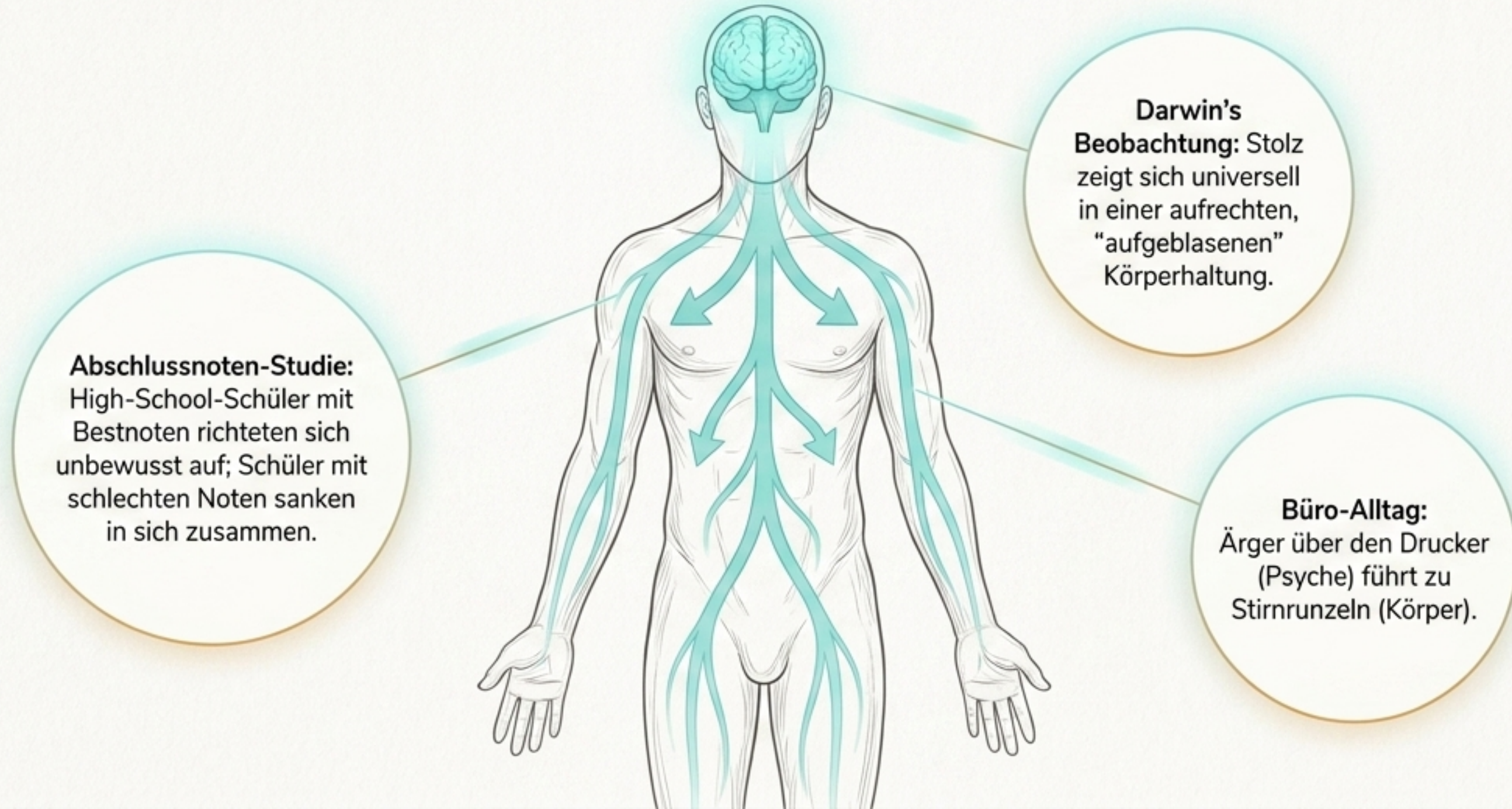
Embodiment: Der Einfluss der Körperhaltung auf die Psyche

Wie der Körper unseren
Seelenzustand steuert – und wie
wir dieses Wissen für ein
gelingendes Selbstmanagement
nutzen können.

Caroline Theiss & Maja Storch
(Zürcher Ressourcen Modell)

Das traditionelle Modell: Der Körper als Spiegel der Seele (Psyche → Körper)

Die Kausalität scheint klar: Psychisches Erleben findet seinen Niederschlag im Körper. Das Gehirn ist die Hauptzentrale.



Einladung zum Selbsttest: Die somatische Speicherung



Das negative Archiv

Denken Sie an ein Erlebnis tiefer Enttäuschung oder Wut. Zoomen Sie sich hinein.

- Spüren Sie Druck im Brustraum?
- Verändert sich die Atmung?
- Steigt die Spannung in den Schultern?



Das positive Archiv

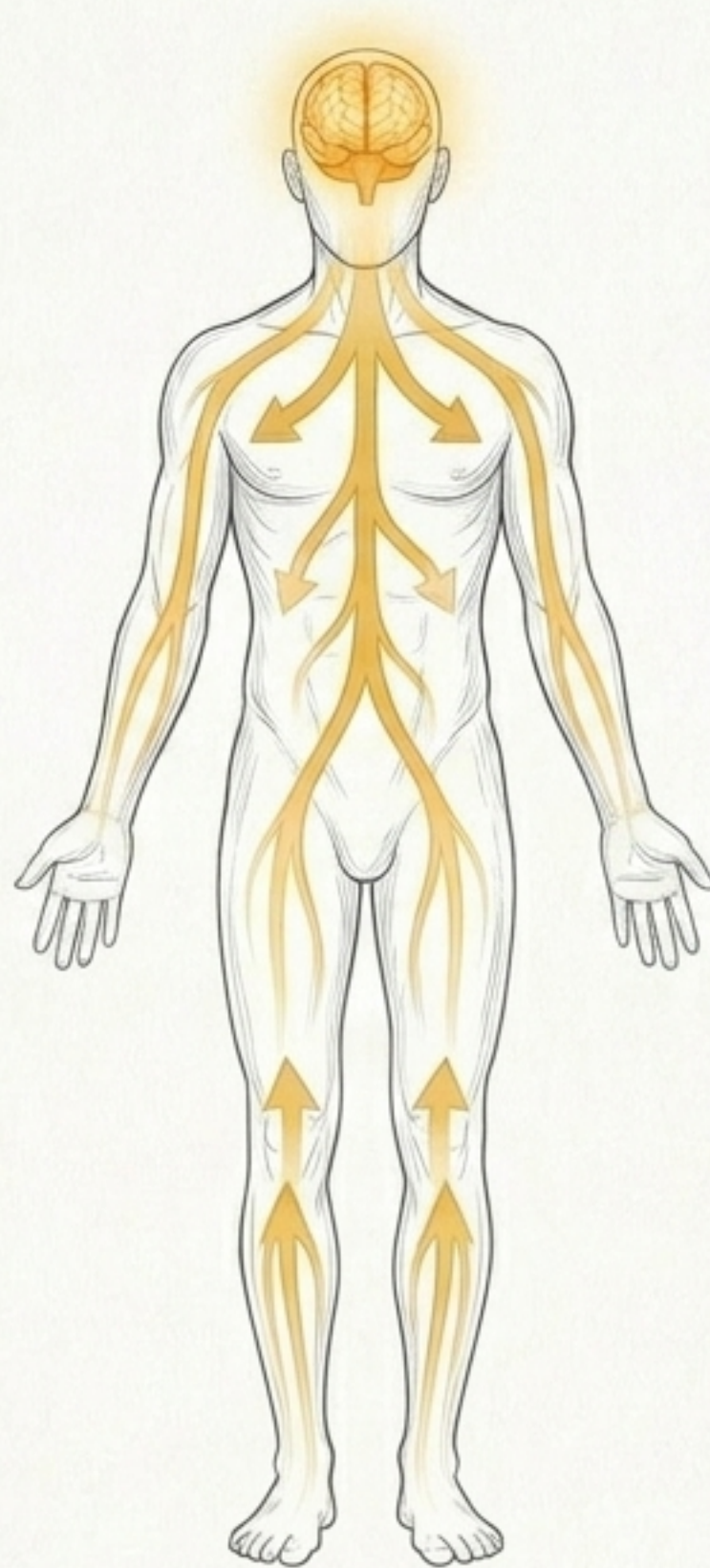
Denken Sie an einen Moment puren Glücks (Naturerlebnis, Erfolg, Liebe).

- Spüren Sie eine Weite im Brustraum?
- Herzklopfen?
- Ein Gefühl von Leichtigkeit?

Erinnerungen sind nie nur kognitiv – sie sind immer mit einer physischen Komponente gespeichert.

Der Paradigmenwechsel: Bodyfeedback (Körper → Psyche)

Was, wenn Sie nicht krumm sitzen, weil Sie frustriert sind... sondern frustriert sind, *weil* Sie krumm sitzen?



Die Embodiment-Perspektive kehrt die Kausalität um.

Das Körpergeschehen ist oft die *Ursache* des psychischen Erlebens, nicht dessen Wirkung.

Beispiel: Stirnrunzeln → Ärger.

Wer mit gerunzelter Stirn das Büro betritt, wird die Drucker-Panne emotional viel intensiver als Wut erleben.

Laborbeweise Teil 1: Die Macht der statischen Haltung

Frustrationstoleranz (Gotay & Riskind)



Input: 8 Minuten erzwungene Körperhaltung.

Aufgabe: Unlösbare Puzzles bearbeiten.

Output: Aufrecht sitzende Probanden hielten bei der frustrierenden Aufgabe signifikant länger durch als gekrümmte Probanden.

Emotionserleben (Stepper)



Input: Fiktives Lob erhalten in aufrechter vs. gekrümmter Position.

Output: Aufrechte Probanden bewerteten ihren Stolz auf einer 10-Punkte-Skala signifikant höher.

Laborbeweise Teil 2: Bewegung und Gesichtsmotorik

Einstellungen (Wells & Petty)



Input: Kopfnicken vs. Kopfschütteln (unter dem Vorwand eines Kopfhörer-Tests).



Output: Kopfnicker stimmten den höheren Gebühren mehrheitlich zu; Schüttler lehnten sie ab.

Kreativität (Slepian & Ambady)



Input: Flüssig-runde vs. eckig-abgehackte Armbewegungen nachzeichnen.



Output: Die Gruppe mit flüssigen Bewegungen lieferte signifikant mehr originelle Ideen (z.B. Zeitungs-Gedicht statt Altpapier).

Facial Feedback (Strack, Martin & Stepper)



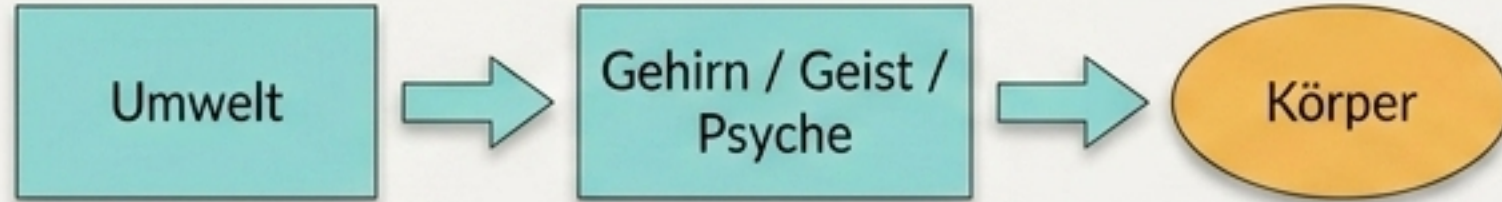
Input: Stift mit den Lippen halten (Schmollmund) vs. zwischen den Zähnen (Lach-Muskulatur).



Output: Die "Lach"-Gruppe bewertete Cartoons auf einer Skala wesentlich lustiger.

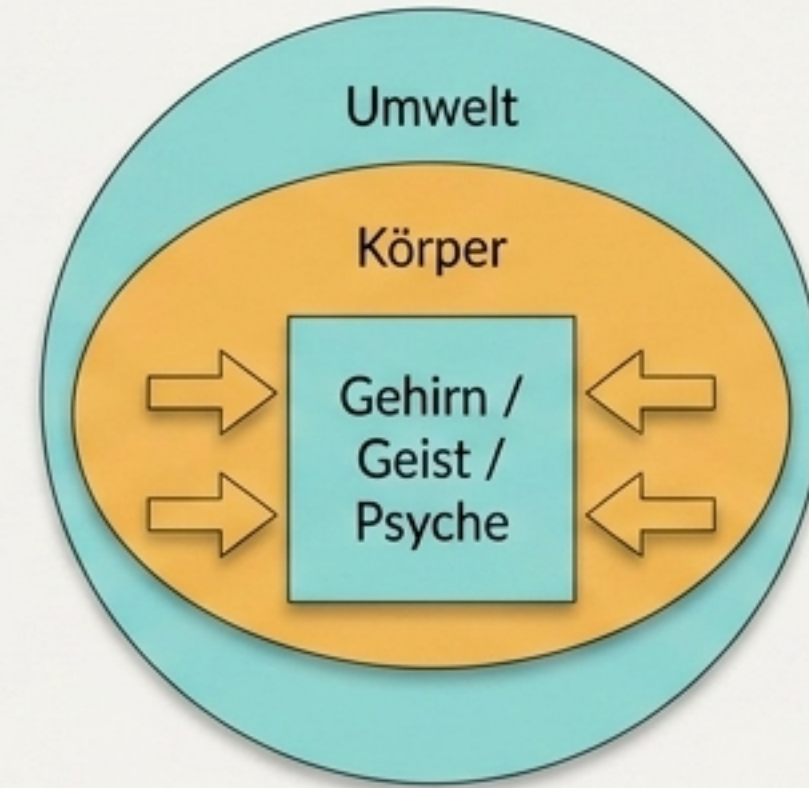
Die Synthese: Gegenverkehr im System

Traditionelles Input-Output Modell



- System: Seriell und hierarchisch.
- Rolle des Gehirns: Die vermittelnde Hauptzentrale (Gehirn befiehlt dem Körper).
- Interventionsziel: Handlungsfähigkeit verbessern = den Geist verbessern.

Embodiment Modell



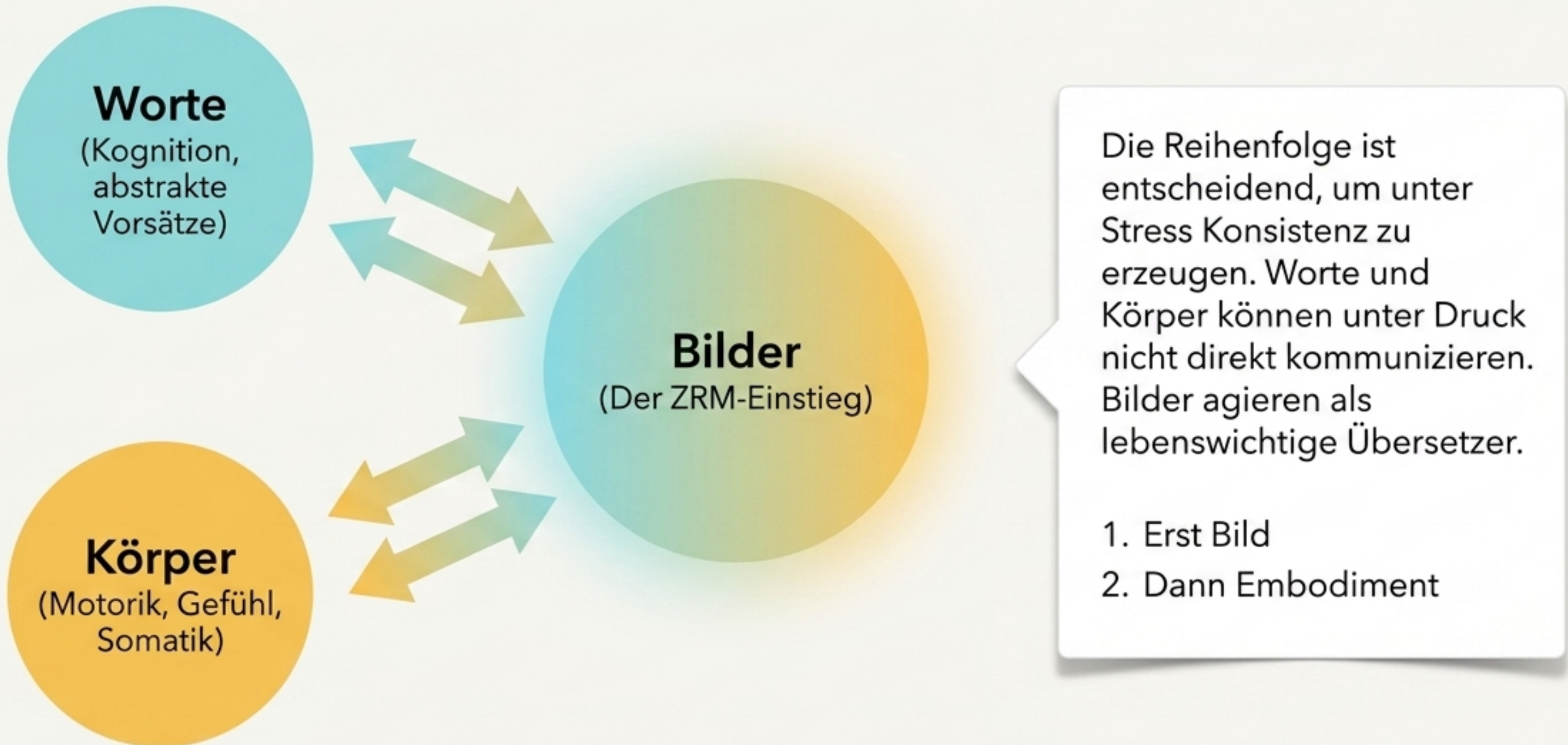
- System: Parallel und selbstorganisierend.
- Rolle des Gehirns: Embodied im Körper, embedded in der Umwelt. Keine alleinige Hauptzentrale.
- Interventionsziel: Handlungsfähigkeit verbessern = neuronale Kopplungen optimieren.

Die Sprache des Körpers: Warum abstrakte Vorsätze scheitern

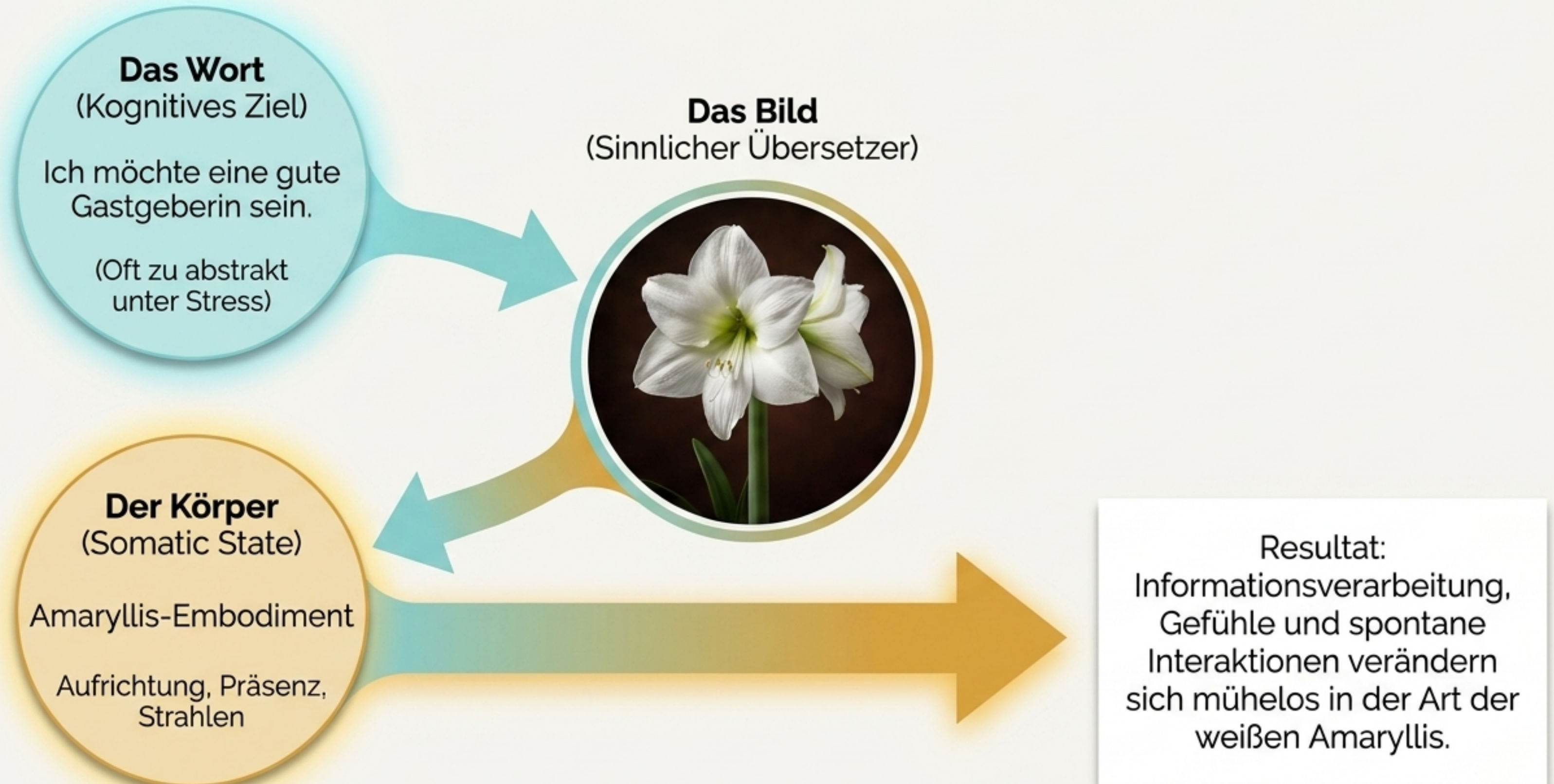


Man **erleichtert** dem **Körper** das Verstehen, wenn man Worte mit **extrem hohem sinnlichen Gehalt** nutzt.

Die Bucci-Übersetzungsmaschine (ZRM)



Praxis-Beispiel: Der Embodiment-Aufbau im Alltag



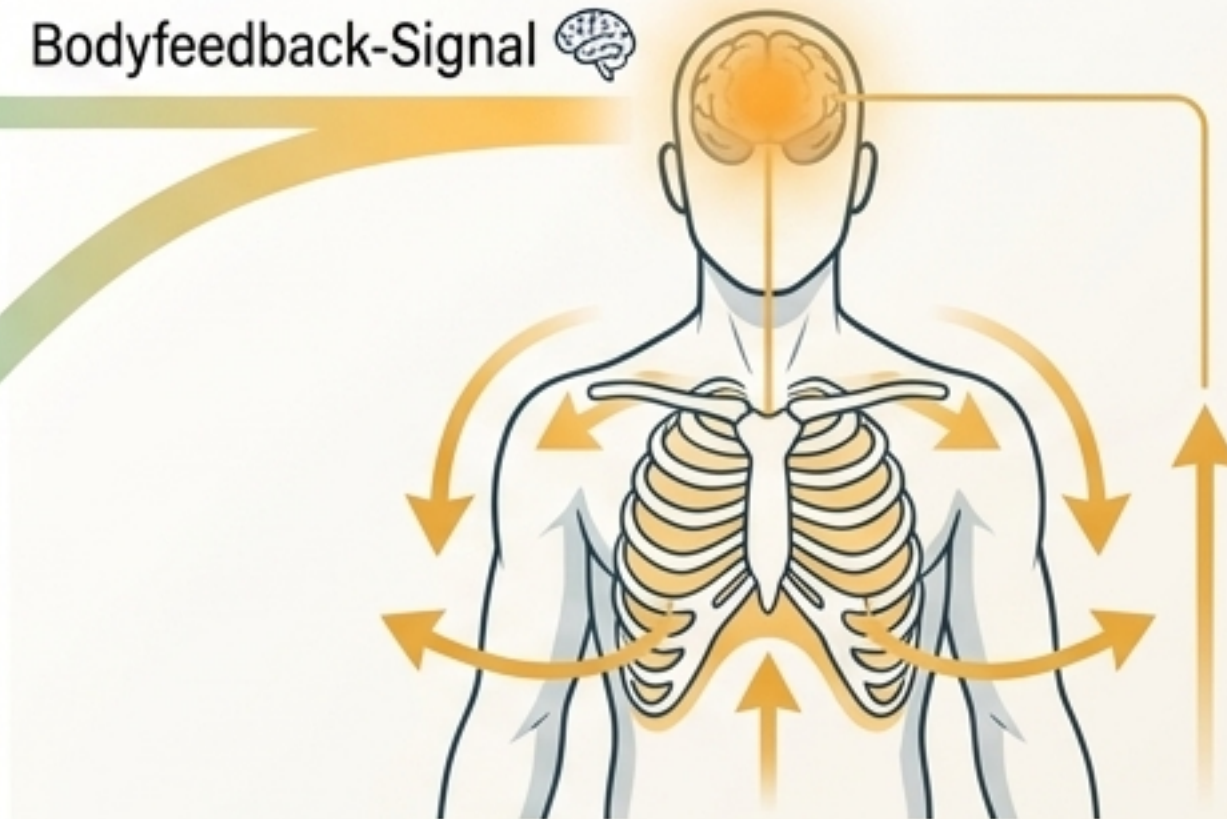
Selbstmanagement unter Druck: Der strategische Bypass

Die Kognition unter Stress



Negative Gedankenspiralen lassen sich unter akuter Belastung kognitiv kaum stoppen. Direkte emotionale Steuerung ("Beruhige dich!") versagt oft.

Der Körper unter Stress



Der Körper bleibt ansteuerbar. Die Körperhaltung korrigieren, Schultern sinken lassen, tief in den Bauch atmen – dies ist *immer* möglich und sendet ein sofortiges Beruhigungssignal (Bodyfeedback) an das Gehirn.

Der klinische Paradox-Test (Für Skeptiker)

Phase 1: Die physische Blockade



Anweisung:

Zusammenfallen, Bauch einziehen, Schultern hochziehen, Stirn runzeln, Zähne zusammenbeißen.

Aufgabe:

Versuchen Sie nun, sich optimistisch, kreativ und fröhlich zu fühlen.

→ **Resultat:** Unmöglich. Die Stimmung prallt an der Haltung ab.

Phase 2: Die physische Öffnung



Anweisung:

Fester Stand, zu voller Größe aufrichten, Schultern locker, tiefe Bauchatmung, Lächeln.

Aufgabe:

Versuchen Sie nun, sich deprimiert und unmotiviert zu fühlen.

→ **Resultat:** Unmöglich. Das System verweigert die negative Emotion.

“Der massive Einfluss des Körpers auf die Stimmung wird direkt erfahren.”

Fazit: Eine gute Haltung lohnt sich doppelt



Buchtipp: Bewegen Sie sich besser! von Maja Storch & Caroline Theiss (ZRM-Training & 10 Bewegungssperlen für den Alltag).

www.zrm.ch

